

Alb Marathon 2019 wieder im "Goldenen Oktober"?

Nachdem 2018 der Alb Marathon durch Regenwetter und kühle Temperaturen einen gewissen Teilnehmerrückgang erlitt, erwarten wir 2019, ein Jahr vor dem Jubiläumslauf 2020, wieder einen "Goldenen Oktober"-Tag wie sonst üblich. Zugleich nimmt an diesem Tag der derzeitige Organisationsleiter, Erich Wenzel, nach 29 Jahren altersbedingt Abschied von diesem Amt. Er erhofft sich bei diesem „Abschieds-Lauf“ viele bekannte Alb Marathon-Veteranen wieder zu sehen.



Fototeam Müller

Was erwartet die Teilnehmer?

- Der Alb Marathon ist einer der größten Ultramarathons Deutschlands. Er wird von der DJK Schwäbisch Gmünd zusammen mit zahlreichen Partnern und Organisationen, sowie Sponsoren getragen. Er ist ein Lauf von Läufer/innen für Läufer/innen.
- Es gibt mehrere Wettbewerbe über 10, 25 und 50km, bei denen in unterschiedlicher Form die landschaftlichen Reize von Remstal und Schwäbische Alb im Vordergrund stehen:
- Der 10 km Lauf vom Stadtzentrum in ein Naherholungsgebiet und zurück bietet eine Ahnung von den Tälern und Bergen des Schwäbischen Waldes.
- Der 25 und der 50 km Lauf führen vom Remstal über Zeugenberge der Schwäbischen Alb und bieten neben grandiosen Anstiegen auch grandiose Ausblicke.
- Der 25km-Lauf ist vom Charakter her ein echter Berglauf. Der 50 km Lauf zeichnet sich durch sein ambitioniertes Profil und seine landschaftliche Schönheit aus. Gefordert ist auf den 50 km eher der läuferische Allrounder. Die Strecke führt über die drei Kaiserberge, die mit insgesamt 1.100 Höhenmetern und steilen Anstiegen schwierig zu "knacken" sind. Idealerweise sollte man auch Bergablaufen können,

sowie lange, ebene Passagen und ein paar Bonuskilometer gegenüber Marathon wegstecken können. Das Verhältnis Asphalt zu Schotter- und Naturwegen liegt etwa bei 60 - 30 - 10%. Die DJK bemüht sich hier im Rahmen des Möglichen um stete Verbesserung, zugunsten von Schotter- und Naturwegen.

- Am Vorabend des Laufs gibt es ein **Ausdauersportsymposium**. Dieses Jahr wird das Thema sein:

"Wie bekomme ich mehr Ausdauer und mehr Leistungskraft?" - Die neue Dr. Feil Mitochondrien-Strategie". Untertitel ist: Wie kann ich durch eine gezielte Ernährungs- und Trainingssteuerung meine Mitochondrienzahl innerhalb von wenigen Wochen verdoppeln? Dies führt zu einer starken Verbesserung der Ausdauerleistung, der Fettverbrennung und zu einer Stärkung des Immunsystems. Der Referent kommt aus der Forschungsgruppe Dr. Feil.

Der Albmarathon führt außerdem die Geschäftsstelle des **Europacup Ultramarathon (ECU)**. Im 27. Jahr des Bestehens besteht der Europacup aus 8 Ultramarathonveranstaltungen in Europa. Idee ist der gemeinsame Austausch und die Begegnung von Läufern in ganz Europa. Man braucht aber nur 3 Wertungsläufe um bei der Endwertung mit dabei zu sein. Der Alb Marathon ist der Abschluss mit Ehrung der besten 3 Frauen und Männer.

- Der Alb Marathon ist Teil des **Ostalb-Laufcup**. Alle Einzelläufer über 10, 25 und 50 km, die das Ziel erreichen, haben einen Wertungslauf geschafft. Die Teilnahme erfolgt automatisch durch Auswertung der Ergebnislisten. Wer da bei mindestens 4 der insgesamt 7 Läufe aufgeführt ist wird zur Ostalb-Laufcup-Party eingeladen.



Es finden dieses Jahr folgende Wettbewerbe statt:

- **Der 10 km Umicore-Lauf mit extra Angebot für Jugend- und Seniorenstafetten**
Der Umicore 10 km-Lauf führt entlang der Rems ins Naherholungsgebiet Hölltal; dort folgt in den Keuperklingen des Remstals ein Anstieg von 60 Höhenmetern hinauf zum Froschbrunnen. Von dort geht es auf einer insgesamt 3km langen Schleife wieder hinunter ins Hölltal und remsaufwärts zurück zum Johannisplatz. Der Start zu diesem Lauf findet um 11:45 Uhr statt, also getrennt vom Hauptlauf. Fast alle Teilnehmer werden vor Ankunft des Siegers über die 50 km-Hauptdistanz im Ziel Johannisplatz sein. Walker sind willkommen. Zielschluss ist 13.30 Uhr. Die Jugendstafette (Jg.

1997 und jünger) und Seniorenstaffette (Jg. 1959 und älter) besteht aus 2-3 Läufer/innen die sich die 10 km aufteilen (feste Wechselzone bei km 3,5 bzw. 6,5). Siegerehrungen sind vorgesehen für Damen, Herren und Mixed.

- **25 km Gmünder Tagespost Rechberglauf**

Klassischer Berglauf mit 2 Gipfeln. Start auf dem Johannisplatz um 10:00 Uhr und Streckenführung über den 680m hohen Hohenstaufen, den Asrücken -mit wunderbarem Ausblick auf Schwäbischen Wald, Rehgebirge und Schwäbische Alb- sowie Zieleinlauf auf dem Hohenrechberg (708Hm). Rücktransport per Bus.

- Genussläufer(inne)n, die 3:40 h oder mehr benötigen wird ein Vorausstart um 9 Uhr angeboten. Es wird zusammen mit Begleitern in einer Gruppe gelaufen bis nach ca. 10 km der Erste des Hauptlaufs überholt. Es gibt eine separate Zieleinlaufliste.




- **50 km Sparkassen Alb Marathon**

über alle drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stufen, sowie an Reiterleskapelle und Schwarzhorn vorbei. Rückweg an der Stufennordseite und über Hummelshalde, Straßdorf und die Klepperlestrasse (ehemalige Bahnlinie) nach Schwäbisch Gmünd.

- Genussläufer(inne)n, die 7:30 h oder mehr benötigen wird ein Vorausstart um 9 Uhr angeboten. Die für den 25 km-Genusslauf aufgeführten Regeln gelten hier ebenso bzw. analog.

- **50 km Stafettenlauf für Betriebs- und Freizeitmanschaften**

Der 50 km- Lauf kann auch als Stafettenlauf mit bis zu 10 Läufern zurückgelegt werden und hat sich in den letzten Jahren zu einer Art Jahrestreffen der Freizeidläufer aus dem Raum um Schwäbisch Gmünd entwickelt. Es wird ein Startnummernband an Stelle eines Staffelstabes übergeben. Die Übergabe erfolgt idealerweise an den Verpflegungsstellen oder nahegelegenen Parkplätzen / Bushaltestellen und muss selbst organisiert werden. Die Kosten betragen hier 90€ pro Mannschaft (17.10.-100€, Nachmeldung 105€).

	Die Startgelder betragen beim 50km (25km) - Lauf
39 (26) Euro	bei Anmeldung bis 30.6.

44 (31) Euro	bis 17.10. (Meldeschluss)
48 (35) Euro	bei Nachmeldung am Veranstaltungswochenende

- **Schüler- und Bambiniläufe sowie Jugendlauf 1,7 km**

Die Bambini- u. Schülerläufe sind als Jahrgangsläufe bis Ende Grundschule vorgesehen. Der Start ist kostenlos. Beim Jugendlauf über 1,7 km messen sich Jugendliche der Jahrgänge 2009 bis 2003 auf einem 1 bis zu 3-mal zu durchlaufenden Rundkurs auf Bocksgasse und Marktplatz um 11:50 Uhr kurz nach dem Start der 10km-Läufer. Der Gesamtsieger bzw. die Siegerin ist Gmünder Jugendmeister sowie die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse erhalten eine Medaille.

Was ist dieses Jahr neu?

Die Strecke führt vom Waldweg an der Nordseite des Stufen nicht mehr durch den Brauhof sondern auf einem vor wenigen Jahren neu angelegten und geschotterten Waldweg bergab um den Heckenhof herum und über den äußeren Bläsihof zur Hummelshalde. So erspart man sich den steilen Abstieg im Bronnforst.



Start 10 km Umicore-Lauf 2018 - Foto Team Müller



- **Ausschreibung, Onlineauftritt**
Eine ausführliche Ausschreibung ist im April online auf unserer Internetpräsenz unter www.albmarathon.de verfügbar.

Dort finden sich auch Streckenpläne und ein Orientierungsplan für die Innenstadt.